

PALAUTTAVA VIIKKO 3/2025

MAANANTAI

Rauhoittava
hengityshetki

8 min

TIISTAI

Vetreyttävä
aamuvenyttely

12 min

KESKIVIIKKO

Iltajoogahetki
Hennan kanssa

33 min

TORSTAI

Ihoa hoitava ja
nestettä poistava
kasvohieronta

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vapauta kireys
harteiltasi vartissa

18 min

SUNNUNTAI

Selkää ja lantiota
vapauttava
yin&yang

45 min